

## Planee por el futuro

Todas las mujeres en edad fértil deben consumir alimentos ricos en hierro. Esto ayudará a que su cuerpo se prepare para un embarazo saludable. El pescado, el hígado, la carne roja magra, los frijoles secos y los granos enteros son buenas fuentes de hierro.

Usted también debería intentar consumir 400 microgramos de ácido fólico cada día. Esto le ayudará a prevenir defectos de nacimiento en el cerebro y la columna vertebral. La mejor manera de obtener ácido fólico es tomando multi-vitaminas y llevando una dieta saludable.

## Dieta y control del embarazo

Usted puede decidir el método de control de embarazo que desea utilizar. Si usted escoge Depo-Provera, la píldora anticonceptiva o el DIU, su cuerpo tendrá ciertas necesidades alimenticias. Usted tendrá que prestar más atención a los alimentos que come.

### Si usted escoge Depo-Provera

Hay una pequeña posibilidad de que Depo-Provera implique cierta pérdida de masa ósea. Usted debería aumentar la cantidad de calcio en su dieta para que sus huesos se mantengan fuertes.

### Si usted escoge la píldora

Su cuerpo necesitará más vitamina C, ácido fólico y vitamina B6. Asegúrese de comer alimentos altos en estos nutrientes todos los días.

### Si usted escoge el DIU

Es posible que usted sangre más abundantemente durante su regla. La sangre contiene hierro. Esto aumenta la necesidad de hierro. La vitamina C ayuda a que su cuerpo utilice el hierro. Si usted utiliza el DIU, incluya alimentos ricos en hierro y en vitamina C en su dieta diaria.

## Necesidades especiales de alimentos y control del embarazo

Su cuerpo tiene necesidades de alimentos especiales cuando utiliza la píldora anticonceptiva. Utilice el siguiente cuadro para ayudarlo a escoger las mejores fuentes de alimentos en su dieta. Asegúrese de comer varias porciones de los alimentos que usted necesita cada día.

Necesidades Nutricionales Especiales	La píldora	Depo-Provera	DIU
<b>Vitamina C</b> - naranja, toronja - pimientos rojos - fresas, kiwi - brócoli	✓		✓
<b>Vitamina B6</b> - carnes magras, aves, pescado - bananos, sandía - papas - arroz blanco	✓		
<b>Ácido Fólico</b> - espinacas crudas - frijoles secos - avena instantánea - cereales enriquecidos	✓		
<b>Hierro</b> - carne roja magra - frijoles secos - granos enteros			✓
<b>Calcio</b> - leche - yogurt - queso - tofu		✓	

ML-005084 10/04

# La Nutrición y la Mujer de Hoy



Departamento de Salud y  
Control Ambiental de Carolina del Sur

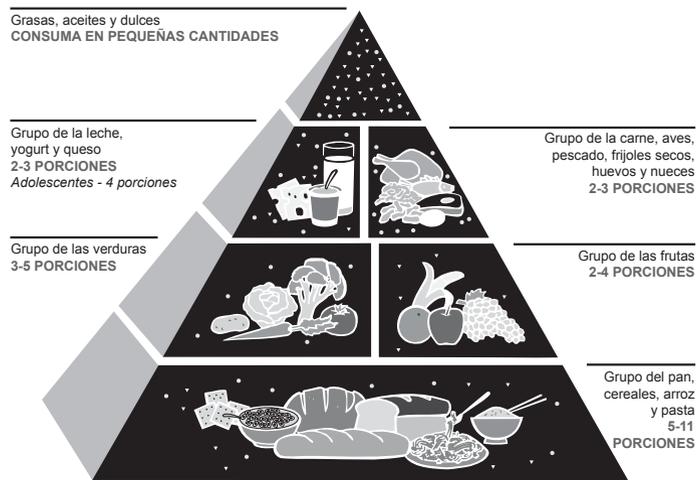
[www.scdhec.gov](http://www.scdhec.gov)

## Alimentos para cada día

Una vida saludable comienza por una buena dieta. Para poner y mantener su cuerpo en forma es importante consumir alimentos variados cada día. Fortalecer su cuerpo con nutrientes puede ayudar a prevenir problemas en el futuro.

## Su guía para una buena nutrición

Utilice la Pirámide Alimenticia para ayudarlo a comer mejor cada día.



FUENTE: US Department of Agriculture/US Department of Health and Human Services

## ¿Qué se considera una porción?

### Grupo del pan, cereal, arroz y pasta.

- 1 rebanada de pan
- 1 onza de cereal listo para comer
- ½ taza de cereal cocinado, arroz o pasta

### Grupo de las verduras

- 1 taza de verduras de hoja cruda
- ½ taza de otras verduras cocinadas, cortadas o crudas.

### Grupo de las frutas

- ½ taza de fruta cocinada, enlatada o cortada
- 1 fruta fresca mediana
- ¾ taza de jugo de fruta

### Grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- 2-3 onzas de carne magra cocinada, aves o pescado
- ½ taza de frijoles secos cocinados, 1 huevo o 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete

### Grupo de la leche, yogurt y queso

- 1 taza de leche o yogurt.
- 1 1/2 onzas de queso natural.

## ¿Necesita perder peso?

- Tenga fruta fresca y verduras a mano para cuando tenga hambre.
- Reduzca la cantidad de alimentos fritos. En su lugar, pruebe a cocerlos, asarlos a la parrilla o en el horno, o hervirlos.
- Reduzca el uso de alcohol y alimentos altos en azúcar y grasa. Estos alimentos proporcionan una gran cantidad de calorías y tienen escaso valor nutritivo.
- Pruebe la leche desnatada o con bajo nivel de grasa.
- Tome mucha agua.



## ¿Necesita ganar peso?

- Incremente el número y el tamaño de las porciones de la Pirámide Alimenticia.
- Recuerde hacer tres comidas al día como mínimo.
- Coma entre comidas.
- Ponga rodajas extra de jamón y queso en los bocadillos para el almuerzo.
- Tome mucho jugo y leche durante el día.